



平成 30 年 4 月 発行

NO. 133

阿南西部高齢者お世話センター

(地域包括支援センター) 阿南市委託事業

阿南市長生町西方 5 9 番地

(特別養護老人ホーム ライフイン長生内)

TEL 0884-23-5046

FAX 0884-23-1051

担当者 森 一高 林 朋代 古本 誉仁
ケアマネージャー 岡久 愛子 横田 綾

春だからこそ病気には気をつけたい

だんだんと温かくなる春、実は意外と病気にかかりやすい季節なんです。
高い割合で、高齢者の方が春に体調を崩しています。
この時期も**水分補給**に**注意**してください。

春の気温差は要注意！

春はほかの季節に比べて気温差が大きいです。
実際 **10℃** 以上の気温差になる日も少なくありません。

人間という動物は、こうした急激な気温変に弱いと言われています。目安として、**8℃** 以上の気温差が起こると、体調を崩しやすくなると言われています。

これが高齢者の場合では、年や生活習慣病の問題などがあるので、**5℃** くらいの気温差でも体調を崩してしまうことがあります。

春先に風邪をよくひくことがあります。これも気温の変化に対応できない証拠なのです。

高齢者が春に気をつけたい病気

若いもんには負けへん



腰痛や**腹痛**、**神経痛**、**関節痛**、**痔**、**膀胱炎**などです。どれも冷える事によって影響を受ける病気です。

春の激しい気温差の中において、年を取ると体温調整の機能が衰えるため、特に冷えやすくなるのです。

また急激な気温の変化は、**自律神経に負担**がかかると言われています。

春になると散歩などを始める方も多くいると思いますが体を冷やさない工夫、着脱可能な上着で出かける様にしましょう。

ファイト!



自律神経を狂わせる食べもの

自律神経を乱してしまうことで老化を促進させてしまう食べものとは？

- 1 **砂糖** 血糖値を急激に上げる為
- 2 **コーヒー** カフェインが交感神経を刺激する為
- 3 **小麦** 血糖値を急激に上げる為

お世話センター活動報告



3/10 羽ノ浦公民館で認知症サポーター養成講座を開催しました。



3/15 楠根さくらサロンで出前講座を開催しました。

